

Las frutas y hortalizas, son alimentos indispensables en nuestra alimentación. Son ricas en **agua, fibra, vitaminas, minerales y otros componentes como fitoquímicos, los cuales no sólo mejoran la salud**, sino también desempeñan un papel **protector frente a las enfermedades crónicas y degenerativas**.

El consumo adecuado de frutas y verduras contribuye positivamente en la SALUD Y BIENESTAR del organismo. Son **imprescindibles** en todas las etapas de la vida; tanto en la infancia como en la adolescencia, y en la edad adulta juegan un papel protector inigualable.

Frutas y verduras



✓ ¿Por qué consumirla?

En la actualidad, existe una exigencia de que los alimentos que componen la dieta habitual, contribuyan al nuevo concepto de salud y mejoren la calidad y esperanza de vida.

Otra razón para consumir frutas y hortalizas, es su bajo aporte calórico y la alta cantidad de micronutrientes que contienen, lo cual las hace imprescindibles en las **dietas encaminadas al control del peso**.

✓ Consumo recomendado...de acuerdo al género:

Dentro de este contexto, **el consumo de, al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día, es fundamental para llevar una dieta sana y equilibrada**. Se recomienda que la mujer adulta ingiera **7 porciones de frutas y verduras diariamente**, y los hombres **9 porciones diaria**, con el fin de conseguir un estado nutricional óptimo.

✓ ¿Cómo reconocer las raciones ó porciones?:

Con respecto al consumo de **frutas** algunas de ellas aconsejan tomar de 2 a 4 raciones/día y otras 3 ó más raciones/día (considerando entre 120 y 200 g por ración), mientras que la recomendación para el consumo de **hortalizas** es de 3 a 5 raciones/día o de 2 ó más raciones/día (considerando entre 150 y 200 g por ración).

Sin embargo, a pesar de esta aparente discrepancia, todas ellas coinciden en afirmar que, en cualquier caso, se deben tomar, **al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día**.

Considerando el tamaño de ración establecido para estos grupos de alimentos, estas recomendaciones se traducen en un **consumo mínimo de, 300 gramos de hortalizas, y unos 360 gramos de frutas al día**.

✓

Además, esta recomendación contempla el concepto de **variedad**, por lo que se deben incluir en la dieta diferentes frutas y hortalizas, (combine los 5 colores: rojo, amarillo, naranja, azul violáceo, blanco) y en cuanto a las hortalizas, al menos una de las raciones/día debe ser consumida en crudo